

УДК 378.172

ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Алексеев С.Н., Авдеева М.Г., Дробот Е.В.

ГБОУ ВПО «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Краснодар, e-mail: rector@ksma.ru

Проведено анкетирование 147 студентов лечебного и педиатрического факультетов по вопросам здорового образа жизни, также исследовался уровень личностной тревожности и ценностные ориентации личности. В работе рассмотрены компоненты ценностного отношения к здоровью. Установлено, что значимость здоровья как высокая позиционируется студентами только на когнитивном уровне. Анализ поведенческого компонента свидетельствует о достаточно высокой готовности к модификации своего образа жизни студентов, и низкой практической активности в отношении своего здоровья. Результаты исследования эмоционального компонента позволили выявить и охарактеризовать связь ценностного отношения к здоровью с личностной тревожностью и самооценкой здоровья. Полученные в результате исследования данные, свидетельствуют о некоторой несформированности ценностного отношения к здоровью в среде молодых людей.

Ключевые слова: студенты, здоровье, ценностная мотивация

VALUE-MOTIVATIONAL PRIORITIES OF THE MEDICAL STUDENTS OF THE UNIVERSITY IN RESPECT OF A HEALTHY WAY OF LIFE

Alekseenko S.N., Avdeeva M.G., Drobot E.V.

State budget institution of the higher professional education «Kuban state medical university» of Ministry of health care of the Russian Federation, Krasnodar, e-mail: rector@ksma.ru

Questionnaire survey 147 students of medical and pediatric departments on healthy lifestyles, also investigated the level of personal anxiety and values of the individual. The study examined the components of the value related to health. Found that the importance of health as a high positioned students only cognitive level. The analysis of the behavioral component is therefore fairly high availability to modify their way of life of the students, and low practical activity on their health. Results of the study revealed the emotional component and describe the relationship of the value related to health with personal anxiety and self-reported health. From the study data show some unformed valuable relation to health among young people.

Keywords: students, health, the motivation of values

Проблема укрепления здоровья молодёжи является одной из наиболее актуальных в современной России. Здоровье студентов имеет большое социально-медицинское значение, так как им предстоит воплощать такие важные социальные функции общества, как нравственная, интеллектуальная, профессиональная, репродуктивная и др. И это прежде всего актуально для студентов-медиков, т.к. в силу своей профессии они призваны формировать ценностно-нравственное и физическое здоровье общества. В данных условиях особенно значимым представляется воспитание ценностного отношения к своему здоровью среди молодёжи. Ценностное отношение к деятельности по формированию здорового образа жизни студентов включает: осознание первостепенной значимости и необходимости сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса; приоритетное ценностное отношение к здоровью; создание мотивации и использование оздоровительных технологий не только в процессе обучения, но и в течение всей жизни человека [4, 7]. В ценностном отношении к здоровью выделяют следующие структурные компоненты социальной установки: когни-

тивный, эмоциональный (аффективный), поведенческий (конативный) [2].

Когнитивный компонент характеризует знания человека о своем здоровье, понимание роли здоровья в жизнедеятельности, знание основных факторов, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье человека. Этот компонент идентифицирует осведомленность или компетентность человека в области здоровья, определяет знание основных факторов риска и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении эффективности жизнедеятельности и долголетия.

Эмоциональный компонент отражает оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему, соответствие самооценки индивида физическому, психическому и социальному состоянию здоровья.

Мотивационно-поведенческий компонент определяет особенности мотивации здорового образа жизни, а также характеризует особенности поведения в сфере здоровья, степень приверженности человека здоровому образу жизни [2, 4].

В связи с тем, что в современном обществе молодёжь самостоятельно определяет

для себя жизненные ориентиры, вырабатывает приоритетные жизненные ценности, которые являются основой становления её социальной зрелости, актуально исследование ценностных предпочтений студентов-медиков в отношении здоровья [1, 6].

Цель исследования – провести комплексный анализ представлений студентов медицинского университета о ценностном отношении к здоровью. Оценить психосоциальные и поведенческие факторы, формирующие здоровый образ жизни (ЗОЖ) с их точки зрения.

Материалы и методы исследования

Интервьюированы по специально разработанной анкете 147 студентов медицинского вуза. Из них 93 человека – 6 курс лечебного факультета (ЛФ) и 54 человека – 5 курс педиатрического (ПФ) в возрасте от 22 до 26 лет.

При ответе на вопросы анкеты по компонентам ЗОЖ респонденты отмечали несколько значимых для себя позиций. Исследование также включало изучение наличия вредных привычек у студентов (курение) и оценку уровня их физической активности. Кроме того, по опроснику [5] проводили анализ пищевых предпочтений анкетированных с оценкой риска развития дислипидемий и дальнейшим расчётом профилактического индекса диеты (ПИД). Устанавливали скрининговые антропометрические данные студентов (рост, вес) с последующим определением показателя индекса Кетле. Уровень личностной тревожности оценивался по опроснику Д. Тейлора, диагностику реальной структуры ценностных ориентаций личности проводили по методике С.С. Бубнова.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате проведённого исследования установлено, что категория «здоровье» занимает первую позицию в ценностных предпочтениях у 48% студентов ЛФ и 41% ПФ. Содержательный анализ представлений анкетированных о ЗОЖ показал, что в основе его для большинства респондентов (85%) лежит отсутствие вредных привычек. На ЛФ выявлен паттерн таких компонентов ЗОЖ, как рациональное питание – 73%, регулярная двигательная активность и закаливание у 65%, соблюдение правил личной гигиены, благоприятные взаимоотношения с окружающими у 61%, контроль за состоянием своего здоровья у 58%. Студенты ПФ отметили значимость соблюдения правил личной гигиены в 60%, считая несколько менее актуальным рациональное питание, комфортные взаимоотношения с окружающими (55%) и контроль за состоянием своего здоровья (50%). Несущественным фактором ЗОЖ респонденты считают соблюдение режима дня.

Анализ знаний студентов о факторах, негативно влияющих на здоровье, показал следующее: 55% считают, что отрицательно

влияют на состояние здоровья несоблюдение основных правил ЗОЖ (физическая активность, рациональное питание), неблагоприятная природная среда – 39%, некачественное медицинское обслуживание – 19%. По мнению студентов ПФ, негативное влияние на здоровье оказывают перегрузки во время учёбы – 35% анкетированных, то же утверждение у студентов ЛФ встречается в 59% случаев. Некомфортный психологический климат (в семье, в группе) и вредные привычки в семье (курение, алкоголизм) отметили 25 и 50% опрошенных на ЛФ и соответственно 13 и 35% – на ПФ. Отсутствие установки на ЗОЖ выделили в качестве негативного фактора только 4,3% студентов ПФ и 11,2% ЛФ.

Результаты исследования мотивационно-поведенческого компонента ценностного отношения к здоровью студентов свидетельствуют: в среднем 18% представителей обоих факультетов считают, что ведут здоровый образ жизни, 74% – следуют ЗОЖ, но «не в полном объёме» и 6% не придерживаются ЗОЖ. Анализ мотивационных составляющих ЗОЖ выявил, что для 90% студентов ПФ и 86% представителей ЛФ это возможность биологической реализации (здоровое потомство). Для 84% молодых людей соблюдение ЗОЖ – это возможность сохранить своё здоровье. Гарантом, обеспечивающим социальную активность в профессии, рассматривают соблюдение ЗОЖ 57% студентов ЛФ и только 30% ПФ. Связывают с ценностным отношением к здоровью состояние уверенности в себе, умение управлять эмоциями в среднем 35% студентов ЛФ и ПФ. Ведение ЗОЖ как способа самосовершенствования рассматривают 19% анкетированных обоих факультетов. Возможность оздоровления своего образа жизни представители ЛФ и ПФ видят в повышении физической активности 90 и 83% соответственно, соблюдении принципов рационального питания 87 и 75%, регулярности профилактических медицинских осмотров 58 и 33%, менее важным считают необходимость формирования у себя установки на ЗОЖ в среднем 17%.

Ведущую роль в обеспечении ЗОЖ в семье, считают студенты, играют поведенческие и социально-экономические факторы. Распространённость мотивации к ЗОЖ в семье и семейные традиции позитивного характера среди студентов ЛФ сопоставимы с полученными результатами анкетирования студентов ПФ и составили в среднем 65%. Хорошие материально-бытовые условия и квалифицированное медицинское сопровождение для обеспечения ЗОЖ выделили 48 и 22% студентов ПФ, 40 и 13% представителей ЛФ. Анализ познаватель-

ной активности студентов в отношении ЗОЖ показал, что она достаточно велика. Так, в дополнительных сведениях нуждаются 81 % представителей ЛФ и 50 % ПФ. Наибольший интерес наблюдается к таким темам, как рациональное питание, оздоровительная гимнастика, профилактика стресса.

Данные анкетирования показали, что представления студентов о здоровом образе жизни сформированы, но часто расходятся с их фактическим поведением. Так, на ПФ идеальную массу тела имеют 76 %, избыточный вес – 24 %. На ЛФ нормальный вес зарегистрирован у 82 % студентов, избыточный вес – у 11 % и дефицит веса – у 7 %. Большинство респондентов питается нерегулярно, несбалансированно, калорийной пищей, содержащей мало рыбы, фруктов и овощей. Так, низкий ПИД в нашем исследовании зарегистрирован у 69 % студентов ЛФ и 81 % ПФ, средний у 28 и 16 % соответственно. Анализ физической активности анкетизируемых свидетельствует, что занимаются физическими упражнениями 2–3 раза в неделю или чаще всего 35 % студентов ПФ и 27 % ЛФ. Регулярно злоупотребляющих табакокурением среди анкетизируемых не выявлено. Но имеет место пассивное курение (курят члены семьи), которое среди студентов ЛФ и ПФ встречается с сопоставимой частотой и составляет в среднем 16 %.

Результаты исследования эмоционального компонента здоровья свидетельству-

ют, что в среднем 68 % студентов ЛФ и ПФ удовлетворены своим состоянием здоровья и считают себя здоровыми; 13,4 % имеют хронические заболевания и регулярно наблюдаются врачом; 12,4 % считают, что больны, но не лечатся и 6 % ответили, что не информированы о состоянии своего здоровья. В связи с тем, что переживания, связанные со здоровьем субъекта и, в частности, с его отсутствием, являются достаточно значимыми в контексте общей самооценки личности, в определении её линии жизни, доминирующем настроении [3], мы проанализировали ассоциацию между субъективной оценкой здоровья и уровнем тревожности. Анализ полученных результатов исследования показал, что среди студентов, удовлетворённых состоянием своего здоровья, высокий уровень тревожности встречается в 2,1–3 раза реже, чем среди респондентов, негативно оценивших состояние своего здоровья. Распространённость высокого уровня тревожности и среднего с тенденцией к высокому среди студентов, считающих себя больными, но не получающими лечение, и среди неинформированных о здоровье, сопоставима. То есть некорректное отношение к состоянию своего здоровья повышает уровень личностной тревожности.

Таким образом, уровень личностной тревожности находится в зависимости от самооценки своего здоровья студентами, уровня информированности о нём.

Самооценка здоровья и структура уровня тревожности в %

Субъективная оценка здоровья	Средний уровень тревоги с тенденцией к низкому	Средний уровень тревоги с тенденцией к высокому	Высокий уровень тревоги
Здоров	56	28	16
Болен, получаю лечение	32	35	33
Болен, не лечусь	–	53	47
Не информирован	–	49	51

Резюмируя результаты проведённого исследования, можно сказать, что студенты при ответе на вопросы, касающиеся различных аспектов ЗОЖ, старались придерживаться в основном традиционных взглядов на проблему. Однако анализ вариантов утверждений позволил выявить некоторые различия в мнениях представителей ЛФ и ПФ. Так, информационная активность в отношении ЗОЖ студентов ЛФ в 1,6 раз выше в сравнении с ПФ. Мотив соблюдения ЗОЖ как средства реализации себя в социальной сфере (профессии) у студентов ПФ встречается в 1,9 раз реже в сравнении с представителями ЛФ. Такой аспект ЗОЖ, как рациональное питание, среди студентов ПФ встречается в 1,3 раза реже, чем на ЛФ. Готовность к модификации своего образа жизни у студентов ЛФ выше в сравнении с ПФ по позициям «рациональное питание»

и «профилактические медицинские осмотры». Утверждения о том, что основными негативными факторами для здоровья студентов являются вредные привычки и перегрузки во время учёбы, у студентов ЛФ зарегистрированы в 1,4 и 1,7 раз соответственно чаще в сравнении с представителями ПФ. Некомфортный психологический климат как фактор, отрицательно влияющий на здоровье, рассматривают в 1,9 раз меньше анкетизируемых на ПФ в сравнении с ЛФ. Обращает на себя внимание тот факт, что студенты-медики недостаточное внимание уделяют такому компоненту ЗОЖ, как отсутствие желаний и установки формировать ЗОЖ у себя и в семье. При ответе на вопросы, позволяющие выявить, соблюдают ли студенты отдельные аспекты ЗОЖ, обнаружены противоречия. Так, на ПФ в сопоставлении с ЛФ в 2 раза больше студентов, име-

ющих избыточную массу тела, у них чаще зарегистрировано нерациональное питание. В тоже время на ПФ количество студентов, регулярно занимающихся физическими упражнениями, в 1,3 раза выше, чем на ЛФ. Анализ сопряженности самооценки своего здоровья с уровнем личностной тревожности позволил обнаружить тенденцию к сочетанию у студентов высокой личностной тревожности с неудовлетворенностью в сфере здоровья.

То есть проблематика здорового образа жизни в представлениях студентов в ряде случаев существует в неактуализованном виде, о чем свидетельствуют несоответствие между заявляемым признанием его значимости на когнитивном уровне и реализуемым жизненным поведением.

Заключение

Ценностное отношение студенческой молодежи к общественному и личному здоровью – важные компоненты общей и профессиональной культуры будущих врачей. Полученные в ходе исследования результаты, характеризующие социальную ценность здорового образа жизни и социальных параметров здоровья студентов, свидетельствуют о некоторой несформированности адекватных и устойчивых стереотипов здорового человека и здорового образа жизни в среде молодых людей. Так, значимость здоровья как высокая позиционируется только на когнитивном уровне. Анализ поведенческого компонента свидетельствует о достаточно высокой готовности к модификации своего образа жизни студентов, особенно в области рационального питания, интенсивности физических нагрузок и низкой практической активности в отношении своего здоровья. Результаты исследования эмоционального компонента позволили выявить и охарактеризовать связь ценностного отношения к здоровью с личностной тревожностью и самооценкой здоровья.

Таким образом, при формировании модели ЗОЖ у студентов медицинского вуза необходимо задействовать все диспозиционные уровни, так как это подразумевает не только конкретное поведение в определенных условиях и обобщенную установку личности на социальные объекты, но и направленность поведения с коррекцией своего образа жизни. Это, прежде всего, актуализация осознанного отношения студентов к ЗОЖ, коррекция факторов, негативно влияющих на их здоровье, обогащение опыта ЗОЖ студента посредством включения его в здоровьесберегающую деятельность. Создание ценностного отношения к здоровью предполагает участие всех его составляющих компонентов. Причем создание каждого компонента не может происходить изолированно от других, поскольку все они тесно взаимосвязаны и направлены на достижение единой цели.

Невозможно представить себе образование познавательного или поведенческого компонента без волевого управления. Точно так же эмоциональный компонент образуется в тесном единстве с поведенческим и когнитивным компонентом. Интегрирование ценностных предпочтений в сфере ЗОЖ предполагает дифференцированный подход, расширение и сочетание как индивидуализированных, так и общих форм поддержания и улучшения здоровья студентов, что базируется на единой основе актуального уровня ценностных предпочтений.

Список литературы

1. Безруких Н.А. Об актуальности формирования установки студентов на здоровый образ жизни // Вестник Саратовского государственного университета им. Н.И. Вавилова. – 2006. – № 4. – С. 81–85.
2. Клушина Н.П., Соломонов В.А. Исследование ценностного отношения к здоровью у студентов вузов // Вестник Северо-Кавказского государственного технического университета. – 2009. – № 2 (19). – С. 75–79.
3. Кузьмина Ю.В. Некоторые проблемы психологии здоровья и здорового образа жизни // Сибирский психологический журнал. – 2009. – № 35. – С. 6–11.
4. Меньш Е.А. Формирование ценностного отношения студентов к здоровью в процессе межкультурной коммуникации // Вестник Тюменского государственного университета. – 2009. – № 5. – С. 97–105.
5. Оганов Р.Г., Киселева Н.Г., Перова Н.В., Олферьев А.М., Митяев А.А. Оценка «пищевого риска» дислипидемий с помощью опросника, адаптированного для врачебной практики // Кардиология. – 1998. – № 10. – С. 91–94.
6. Плаксина О.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей университет // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 13. – С. 391–396.
7. Пchelкина Е.П. Поведенческая составляющая ценности здоровья у студентов вуза // Омский научный вестник. Серия «Общество. История. Современность». – 2008. – № 4 (69). – С. 66–70.

References

1. Bezrukih N.A. The relevance of forming students to set healthy lifestyle Bulletin of the Saratov State Agricultural University named. Vavilov, 2006, no. 4, pp. 81–85.
2. Klushina N.P., Solomon V.A. The study of the value related to health in university students Bulletin of the North Caucasus State Technical University, 2009, no. 2 (19), pp. 75–79.
3. Kuzmina Y. Some problems of the psychology of health and healthy lifestyle Siberian psychological journal, 2009, no. 35, pp. 6–11.
4. Mensh E.A. Value formation of students' attitudes to health in the process of intercultural communication Bulletin of the Tyumen State University, 2009, no. 5, pp. 97–105.
5. Oganov R.G., Kiselev N., Perov N.V., Olfieriev A.M., Mityaev A.A. A rating of «food risk» of dyslipidemia using a questionnaire adapted for practice Cardiology, 1998, no. 10, pp. 91–94.
6. Plaksina O.A. Formation valuable attitude to healthy living in students teaching specialties University Siberian pedagogical magazine, 2007, no. 13, pp. 391–396.
7. Pchelkina E.P. The behavioral component of the value of health in students of high school Omsk Scientific Gazette. Series Society. History. Modernity, 2008, no. 4 (69), pp. 66–70.

Рецензенты:

Чередник И.Л., д.м.н., профессор кафедры нормальной физиологии, ГБОУ ВПО «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Краснодар;

Редько А.Н., д.м.н., профессор, зав. кафедрой общественного здоровья, здравоохранения и истории медицины, ГБОУ ВПО «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Краснодар.

Работа поступила в редакцию 18.01.2013.